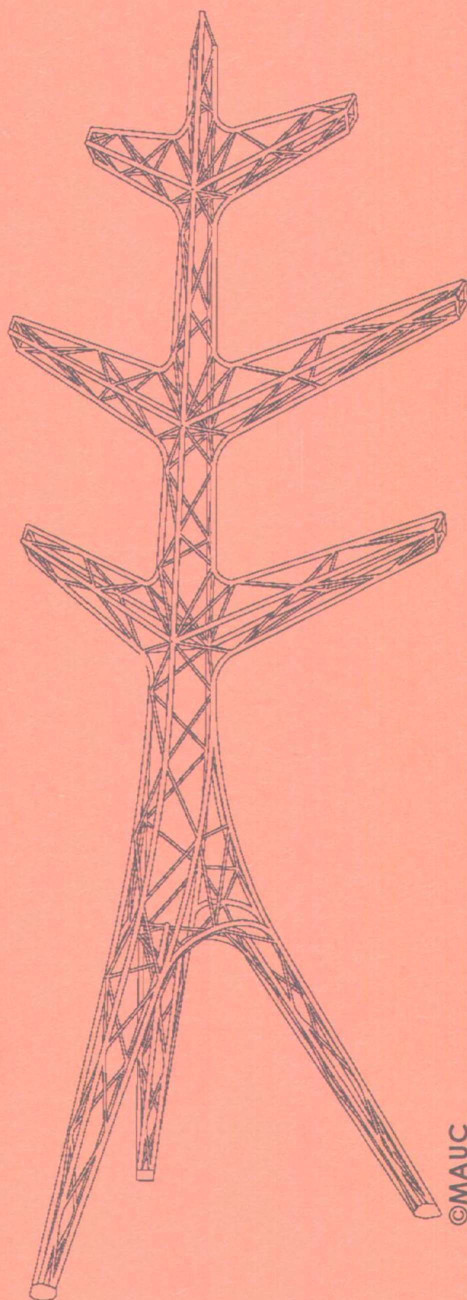
zen
centrum
amsterdam

zensor•••

zensor 61 lente 2013



Energie, chi, prana




ATOMKRAFT?
NEIN DANKE

Redactioneel

Het is voorjaar en de natuur om ons heen komt weer tot leven. In de winter heeft de natuur haar krachten gebundeld om deze nu ten volle in te zetten. Dit was voor ons een reden om als thema voor deze Zensor 'energie' te nemen. Energie is een uiteenlopend begrip. Voor de een is het elektriciteit uit het stopcontact, voor de ander is het voelbaar aanwezig in het lichaam. Volgens sommigen is alles energie, inclusief materie.

De oproep om iets te schrijven over energie resulteerde dan ook in uiteenlopende stukjes. Niko zit graag als één bonk energie op het kussen. Hannie laat haar vitale energie op natuurlijke wijze stromen tijdens een sumi-e workshop. Dirk beschrijft de kunst van de juiste inspanning; energie besparen door het 'niet-doen' te beoefenen. Jacqueline pleit voor het gebruik van duurzame middelen om aan de energiebehoefte van de sangha te voorzien. Rob vraagt zich af wat hem drijft en Ellen beschrijft haar proces van energieke geestesexpansie. Martine vertelt over de rol van energie in de beoefening van tai-chi en Annie legt de nadruk op de adem als de bron van onze persoonlijke energie. Annemiek verzorgt deze keer de haiku-hoek en beschrijft het lezen van een haiku als een ontlading van energie voor de ogen en de geest van de lezer. In zijn filosofische bijdrage legt Maurice ons uit hoe men in de oude Chinese cultuur naar het begrip 'chi' keek.

Energie is altijd in beweging en dat geldt ook voor onze sangha; mensen komen en gaan. We heten Hannie welkom; zij zal de redactie versterken met haar deskundigheid in de vormgeving. En we nemen afscheid van Gita en daarmee ook van de zenstudent. Gita voelde een sterke behoefte om haar formele zenbeoefening los te laten en een volgende stap te zetten in haar leven. Gita, bedankt voor al je bijdragen in de sangha en we gaan jou en de zenstudent ontzettend missen!

De redactie

Energieke geestesexpansie

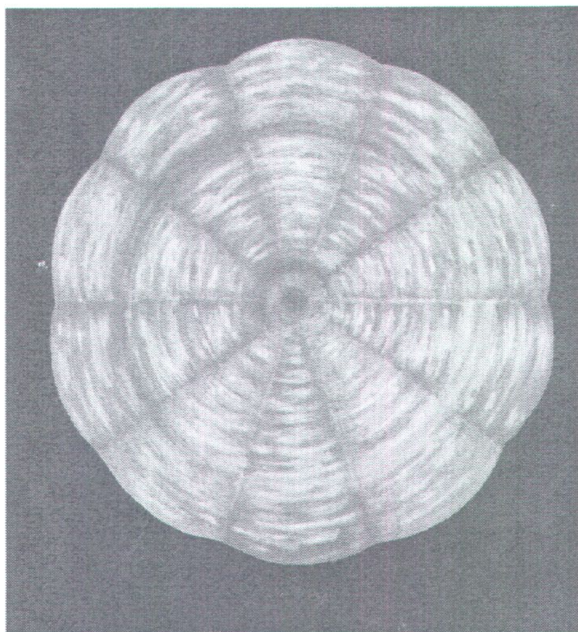
Sinds een tijdje begin ik de dag met het lezen van een gedicht. Op dit moment lees ik *Stundenbuch* van Rainier Maria Rilke. *Getijdenboek* in de Nederlandse vertaling van Prof.Dr. Piet Thomas. Ik ben deze gedichten gaan lezen omdat Lou Andreas-Salome daar in haar *Terugblik op mijn leven* het nodige over schrijft. Mijn nieuwsgierigheid werd gewekt.

Door Ellen Ji An Neve

Rilke schrijft werkelijk prachtige gedichten. En hij maakt in zijn gedichten het 'godsbegrip' veel fantasierijker, mysterieuzer en beeldender dan ik zelf ooit had kunnen verzinnen. Niet dat ze makkelijk zijn maar dat moet ook niet. Een gedicht moet met aandacht gelezen worden, beelden aanreiken en vragen oproepen. Naast deze gedichtenbundel ben ik ook *Stil de tijd* van Joke Hermsen en *Kruispunten in de mystieke traditie* aan het lezen, waarin de teksten van Meester Eckhart en anderen in een context gebracht en uitgelegd worden. Ik vind het fijn om verschillende boeken naast elkaar te lezen omdat ze allemaal aansluiten bij een bepaalde gemoedsstemming.

Zo ontstonden bij mij de vragen: 'Waarom lees ik eigenlijk zoveel?','Waarom doe ik dit zo graag?','Waarom steek ik daar zoveel energie in?' Ik kan daar vrij simpel antwoord op geven: het vergroot mijn wereld, het prikkelt mijn fantasie, geeft antwoorden op mijn vragen, woorden en beelden kunnen zich verbinden met wat er in mij leeft. Ik moet lezen, ik moet schrijven. Het schrijven is om mijn gedachten, gevoelens en emoties te ordenen. Alsof het pas werkelijkheid wordt als ik ze gevat in woorden op papier kan prijsgeven. Dat schrijven is vaak een resultaat van een aantal dagen of soms weken broeden. Ik merk dat ook tijdens de meditatie; bepaalde thema's aan gedachten en beelden blijven maar terug komen. Door met aandacht bij ze te blijven kan er in de loop van de tijd iets aan betekenis door gaan sijpelen. Een symbool gaat dan ineens leven, gevuld worden met betekenis, inhoud krijgen, gekoppeld worden aan gevoelens en emoties. Lang niet altijd begrijp ik waarom deze repeterende gedachten en beelden soms zo hardnekkig kunnen zijn maar langzamerhand vertrouw ik steeds meer de geest. De geest is wijs, wijzer dan ik. De geest, mysterieuze energie.

In mijn aantekenschrift schrijf ik ergens



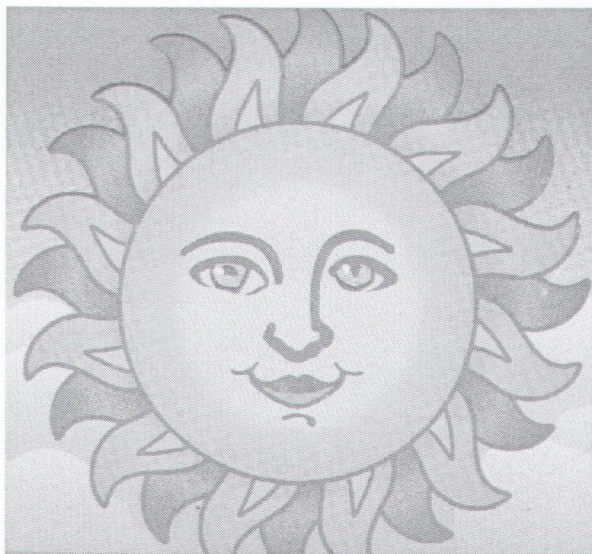
in januari 2013: 'Ze liggen als het ware al klaar, niet noodzakerlijkerwijs in mezelf, wellicht gewoon in het onuitputtelijke reservoir genaamd geest. Maar als ze aan mijn (geestes-) oog verschijnen is daar direct herkenning en erkenning. Ja, denk ik vaak, zo is het, en wat mooi gedacht, geschreven of verbeeld. Ik zou het niet mooier of beter kunnen doen.
Het haakt direct aan iets in mezelf, zonder dat ik altijd begrijp waarom. Die herkenning en erkenning, dat 'weten' soms, of een aansporing om door te denken, door te gaan. Onderzoeken, uitdenken als het ware, dat proces waarvan ik niet weet wat het me op gaat leveren maar waarvan ik voorvoel dat het voor mij, nu of later, een (grotere) betekenis gaat krijgen. Dit proces duwt me als het ware verder en verder. Alsof het de geest zelf is die roept: 'De wereld, de geest, is zoveel groter, mooier, oneindiger in rijkdom, dan jouw 'ik' ooit zou kunnen omvatten, maar voel deze uitnodiging. Voel dat deze invitatie er alleen voor jou ligt want het raakt iets in jouw geest.'

Alsof ik door mijn bijdrage, mijn inzet, de Grote Geest of kosmische geest verder vul en verder breng en van daaruit persoonlijk deze 'onpersoonlijke' geest steeds als groter, gevarieerder, en mysterieuzer ervaar. Ja, soms voelt het als een opdracht maar meestal niet. Meestal omarm ik met heel mijn hart deze uitnodiging. Ook als het niet leuk is. Ik mediteer, lees en schrijf om aan 'geestesexpansie' te doen. Kijk, daar krijg ik nu energie van. Om dit te ontdekken.

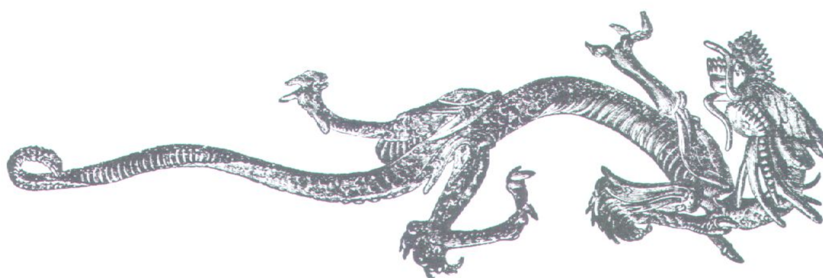
Je even kwaad maken

'Energie? Dat is elektriciteit. Een stekker die je in het stopcontact steekt.' Niko schatert het uit, maar hij meent het wel degelijk serieus. 'Voor energie moet je niets hoeven doen. Als je er moeite voor moet doen, is er iets mis.'

Door Jacqueline Oskamp



'Energie is een mysterieus begrip', vervolgt Niko. 'Je kunt er lang over praten, maar er weinig steekhoudends over beweren. Toch is het een belangrijk begrip. Niet voor niets gaat de vierde paramita – de juiste inspanning – over energie. De kwestie is: hoe geef ik energie? Hoe ontvang ik energie? Wat doe ik om mijn eigen energie te geven? Dat geldt voor alles wat je doet: van je beoefening tot het schoonmaken van de badkamer of een ontmoeting met een ander. In het Amerikaans heb je de uitdrukking 'really put yourself into it'. Dat is de kunst. Niet jezelf rücksichtlos, met je hele hebben en houden, ergens instorten, maar jezelf actief geven in de handeling. Sommige mensen kunnen dat heel goed. En van hen zeggen we dat ze 'veel energie hebben.'



Ook Niko is zo iemand die veel energie heeft. Hoe is het dan om een dagje ouder te worden en je krachten te zien afnemen? 'Daar moet je rekening mee houden', zegt hij. 'Sommige dingen doe ik niet meer. Ik ga bijvoorbeeld nooit meer rennen om een trein te halen, ook al is het een afstand van vijftig meter. Dan maar de volgende trein. Want ik weet dat ik anders voor de rest van de dag kapot ben. Je moet goed weten hoe je met je eigen voorraad energie omgaat – zowel fysiek als psychisch. Het verschil tussen die twee is overigens moeilijk aan te geven. Ik denk dat er in wezen maar één energie is, die zich op verschillende manieren uit.'

Als één bonk energie op het kussen zitten, dat is zijn ideaal. 'Niet zitten piekeren of tobben, maar met grote energie zitten. Zoals je ook met woede kunt zitten en dat dan helemaal belichamen. Je voelt het razen. Een gemoedsgesteldheid volledig beleven is een goede manier om die te verwerken. Maar ook in de koanstudie is de energie van woede soms een belangrijk middel. Als je vastzit in een koan, kan het een oplossing zijn om je woede op jezelf te richten. Zo kan inzicht ontstaan. Niet voor niets kennen we de uitdrukking 'je even kwaad maken' als er een probleem moet worden opgelost. Niet zielig doen, maar hup, je energie erin gooien.'

Welke energie is er nodig om een lange sesshin vol te houden? Niko haalt zijn schouders op. 'Dat soort Ausdauer vind ik niet zo interessant. Ik geloof niet meer in lang zitten. Zeven dagen achter elkaar veertien uur per dag? Het zegt niets. Alles mag, maar de kwaliteit van het zitten is belangrijker.' Het geheim van goed zitten is volgens hem de hara: een samengebalde energie in de buik, die het lichaam een centrum geeft en op krachtige wijze de concentratie verhoogt. 'Hara betekent dat je alle energie opwekt die in je aanwezig is. Als je dat kunt is het heel verfrissend. Zitten vanuit de hara is helder en energiek. Maar het is een methode die je intensief moet trainen.'

Wat drijft?

Door Rob Eckhardt

Het haar blijkt stugger dan ik dacht. De plukken vliegen in het rond. Tineke vindt het wel fijn om te doen. 'Kan ik vast een beetje aan je kale hoofd wennen' zegt ze met de schaar in de hand. Ik had afgesproken wat voorwerk te doen, zodat de uiteindelijke scheerceremonie niet op een bloedbad zou uitlopen. De aanloop naar de monnikswijding loopt langzaam ten einde. De kesa af, alle kleding gearriveerd, het feest kan beginnen. 'Waarom doe ik dit?' vraag ik mij af. Mijn hele zenpad word ik achtervolgd door die vraag. Wat drijft mij? Ik kom niet verder dan verlangen. Diep verlangen. Waar ik naar verlang weet ik niet. Elke keer doe ik weer een stap en steeds weer die verbazing. 'Wij zijn niet minder verbaasd dan jij' hoor ik vaak van Tineke en de kinderen. Als ik toch een poging doe het uit te leggen hoor ik mijzelf wat mompelen. Woorden als 'toewijding' en 'commitment aan mijn leraar' komen boven borrelen. De gezichten blijven mij vragend aankijken. 'Nou ja, ik vind het fijn om te doen!' brengt uiteindelijk wat soelaas, maar overtuigt niet.

Ik zie mijzelf door de ogen van mijn kinderen. Vader, kaal, in een jurk oog in oog met zijn leraar. Een vader op zoek. Op zoek naar wat hem drijft. Op zoek naar wat hem zoeken laat, zoals een slang die in zijn staart bijt, zichzelf verorbert en ten slotte verdwijnt.

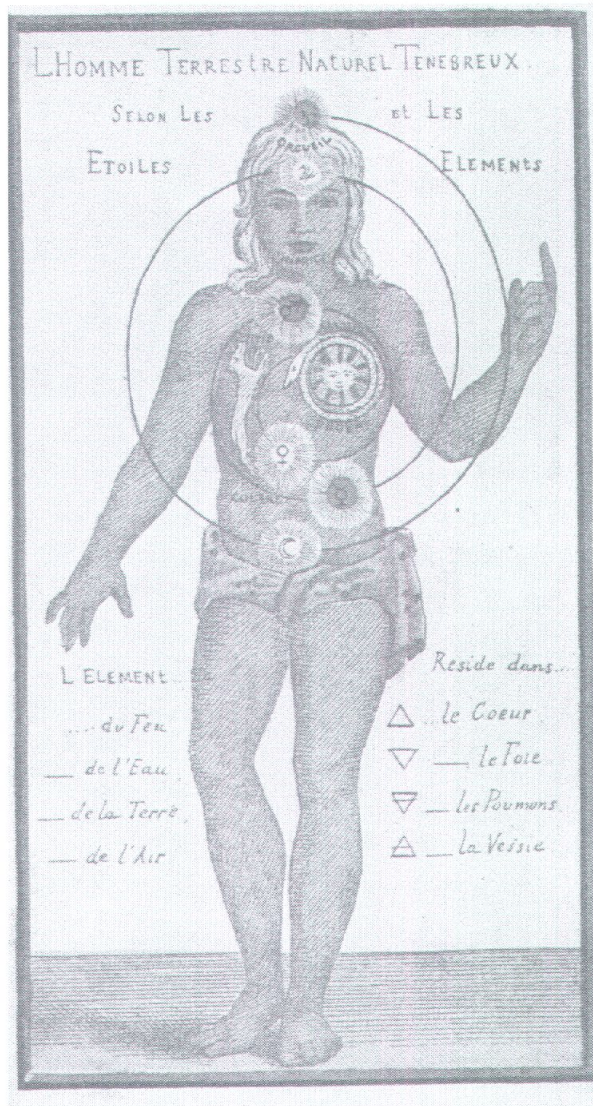
'Ik geef mijn leven aan de Boeddha.'

'Een met de Boeddha.'

'Ik bén de Boeddha.'

Ik geef mijn leven aan mijzelf en buig. Buig voor wat mij buigen laat. Tot alleen het buigen rest.

Dochter Tess na afloop van de ceremonie; 'Toen ik je hoorde zeggen, "ik geef mijn leven aan de Boeddha" was ik even bang dat je weg zou drijven, maar toen je daarna zei "ik ben de Boeddha" kwam het toch nog goed.' Ik wil haar zeggen dat ik op mijn pad niet van haar weg, maar juist naar haar toe beweeg. Dat ik word ondergedompeld in alles wat ik liefheb. In plaats daarvan vraag ik haar mee te gaan. Met z'n allen mee naar het restaurant om de hoek, lekker eten, het leven vieren. 'Ja doen we!'


L'HOMME TERRESTRE NATUREL TENEBREUX
SELON LES
ET LES
ETOILES
ELEMENTS
L ELEMENT...
....du Feu
__ de l'Eau
__ de la Terre
__ de l'Air
Reside dans...
△ ..le Coeur
▽ __ le Foie
▽ __ les Poumons
△ __ la Vessie

Tai Chi: Energie in beweging

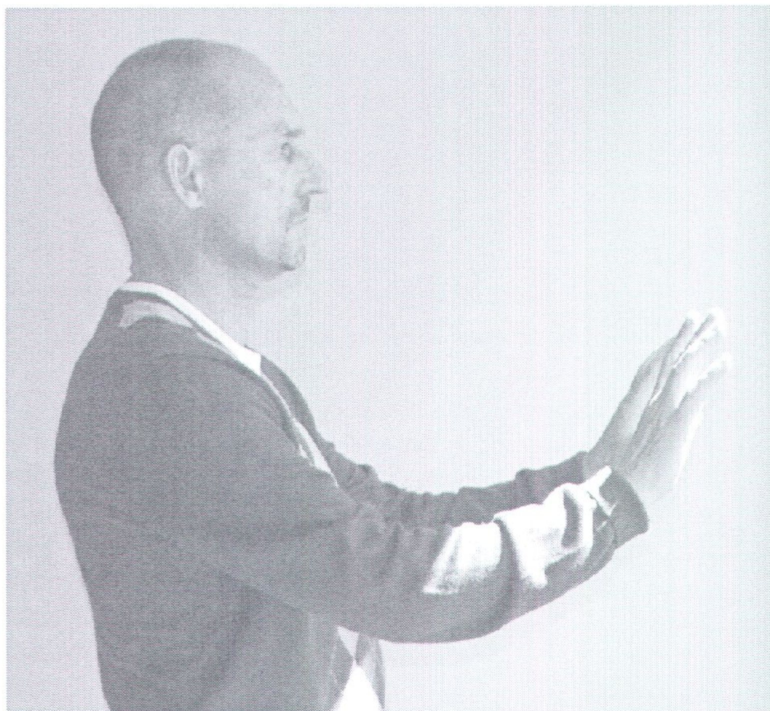
Door Martien Vogelesang

**'Eerste deel van de vorm. Raise hands'.
Ik til mijn armen op.
'Niet met spierkracht! Gebruik je energie!'
Ik laat mijn armen op mijn adem naar boven gaan.**

Dat is tai chi – bewegen vanuit je midden, lichaam als één geheel, werken met licht en zwaar, vol en leeg; stuitbeen recht, kruin verticaal. Bij tai chi denken de meeste mensen aan traag bewegende Chinezen 's morgens in het park. Maar er is ook een snelle vorm en een vechtvorm genaamd pushing hands. De bedoeling is hierbij om je tegenstander door duwen met je handen uit balans te brengen. Dat lijkt eenvoudig maar naarmate je harder duwt ben je zelf makkelijker uit evenwicht te brengen. Uiteindelijk wordt het een heel subtiel spel, waarbij aandacht en het gebruik van energie het belangrijkste zijn. Het moment dat je partner uit balans raakt, of zelfs wegstuitert, geeft dan heel veel voldoening.

Na een paar jaar kwam ik in aanraking met een buitenlandse leraar – geen Chinees overigens – die tai chi op een heel andere manier liet zien; de beweging was een wave, een golf die door je lichaam gaat. Ik was gefascineerd en volgde jarenlang zijn workshops, steeds opnieuw in verwarring. Het opbouwen van je houding ging heel precies; een halve centimeter maakte verschil voor je balans. Meegaan met de beweging van je tegenstander is moeilijk als je in je eigen lijf blokkades tegenkomt; dat is vaak oud zeer dat maanden kost om op te ruimen. Langzamerhand begon ik te ervaren hoe energie door je lichaam gaat, in de westerse wereld een onbeschreven verschijnsel. Niet alleen door het sturen, ook door het terugtrekken van energie kun je iemand in beweging brengen.

Denk maar niet dat je door deze beschrijving tai chi kunt leren, beste medezitters. Net als bij zen wordt het 'op



intieme wijze overgedragen'; kijken, nadoen, en heel veel oefenen. Boekjes zijn er alleen voor de bankrekening van de leraar (ik heb er inmiddels een stuk of zes, en ze werden ook steeds dikker).

En wat is dan die energie? In tai chi gebruik je de 'chi', de ademenergie, die je richting geeft met je 'yi', ofwel je intentie ('mind' was bij ons het woord ervoor). De yi komt voort uit je bewustzijn ofwel 'hsin'. Hsin betekent ook hart. In meditaties gebruikten we de energiebanen in het lichaam en de energiecirkel buiten je lichaam, bekend uit de traditionele Chinese geneeskunde. Bij het pushen is het weer anders, omdat jouw energiecirkel fuseert met die van je partner. Daardoor ontstaat bijvoorbeeld het fenomeen dat je meters ver weg kunt stuiteren, of dat je je tegenstander kunt laten crashen op de grond. Een energieveld kan zo sterk zijn dat je bij wijze van spreken je hand er op kunt leggen. Je bent een onderdeel van een veel groter energieveld.

Bij dit leerproces speelt de relatie met je leraar een grote rol. Achteraf gezien heeft hij me van veel illusies af geholpen die ik kennelijk naar tai chi had meegenomen. Wat blijft is het plezier in de beweging; de vloeiendheid ervan, de harmonie, ook in het werken met je partner: in de meest letterlijke zin 'geen – twee'.

Sumi-e en zazen

Door Hannie van den Bergh

Sumi-e betekent letterlijk 'zwarte inktschildering'. Het is een oude oosterse kunstvorm waarbij met weinig penseelstreken zoveel mogelijk wordt uitgedrukt. Deze kunst komt oorspronkelijk uit China en werd halverwege de dertiende eeuw door zenmeesters in Japan geïntroduceerd. Het karakteristieke van sumi-e is om met een minimum aan penseelstreken, een maximum aan intensiteit en verbeeldingskracht te tonen. In het weekend van vrijdag zeven tot en met zondag negen december 2012 deden Caroline van de Hoek en Hannie van den Bergh mee aan de workshop sumi-e 'The dance of the brush', georganiseerd door het European Zen Center in Amsterdam.




Caroline

De trefzekere penseelstreek

Op vrijdagavond vertelde de sumi-e meester Beppe Mokuza Signoritti over de geschiedenis van sumi-e, de combinatie met zazen, en verzorgde hij een performance. Hij schilderde de 'four gentlemen'. Dit zijn de vier traitionele sumi-e onderwerpen: bamboe, (pruim-) bloesem, orchidee, chrysant. Zij vertegenwoordigen de vier seizoenen en de vier wenselijke persoonlijkheidskenmerken. De bamboe symboliseert de winter; de kracht en integriteit. De pruimbloesem is de lente; de witte bloesem betekent karakter. De orchidee vertegenwoordigt de zomer; de edele deugd. En de chrysant vertegenwoordigt de herfst; bescheidenheid en loyaliteit. Tijdens deze presentatie zagen we hoe een trefzekere penseelstreek voortkomt uit ultieme aandacht en concentratie. In de westerse schilderkunst was mij deze intense en directe penseelstreek onbekend. Mijn nieuwsgierigheid naar de komende dagen, waarin we zazen en sumi-e zouden combineren, werd door deze performance nog meer aangewakkerd.

Zaterdagochtend begon de dag met twee sessies van anderhalf uur zazen en daarna een uitgebreide lunch. In de middag begonnen we vol verwachting met een groep van zo'n twintig beginners en gevorderden aan de les. Deze begon met penseel in water dopen, met de hand uitknijpen in een brede platte vorm en daarna in de inkt dopen. Nu stevig staan, penseel met drie vingers vasthouden en inademen. Op de uitademing het penseel op het papier neer laten komen en een lijn naar boven trekken, dan met een uithaal het penseel van het papier los laten komen. Dit was het begin om een bamboe te schilderen. Stap voor stap leerden we zo om de stam te schilderen, de knoest, de tak en de bladeren. Verschillende technieken die allemaal gekoppeld zijn aan de vitale energie. Alleen door de bamboe van binnen te laten groeien, kun je het beeld laten oprijzen. Ook de beweging van het schilderen is als het groeien van de bamboe: van beneden naar boven. Dat dit helemaal niet

eenvoudig is, werd ons wel duidelijk door de oefening en de aanwijzingen van de meester. Om onze vitale energie natuurlijk te laten vloeien zijn houding, penseelstreek en ademhaling direct aan elkaar gekoppeld. Aan het eind van de eerste dag deed een ieder zijn best om een volledige bamboe te schilderen.

De tweede dag had dezelfde opzet. Ook nu begon de ochtend met zazen en een lunch. In de middag het schilderen met dezelfde handelingen en hetzelfde onderwerp. Sommigen waagden zich aan een andere tak of blad, één iemand zelfs aan de zencirkel (ensó). Steeds beter lukte het om de energie van het innerlijke bewustzijn via het penseel over te brengen op het papier. De meester legde uit: 'Om een bamboe te kunnen tekenen, moet je het laten groeien in je ziel. Alleen dan, terwijl je trefzeker het penseel vasthoudt, zal het beeld oprijzen'.

Op maandagavond kwam ik in de dojo Caroline tegen. Zei vroeg mij: 'Was je ook zo moe vandaag?' Ja, ik had al mijn energie en concentratie gebundeld in het intensieve weekend. Een bijzondere ervaring.





De 'four gentlemen': winter (bamboe), lente (pruim-)blo sem, zomer (orchidee), herfst (chrysant), penseeltekeninge van Beppe Mokuza Signoritti









Hannie

Boeddha-energie

De vraag in de laatste Zensor welke rol energie speelt in de zenbeoefening is Annie Schalkwijk op het lijf geschreven. Zij heeft een adem-achtergrond en wil graag iets vertellen over de samenhang met zen. Door ons lichaam stroomt energie, of beter gezegd 'kan energie stromen.' Hoe is dat ervaarbaar en hoe is dat te bevorderen?

Door Annie Schalkwijk

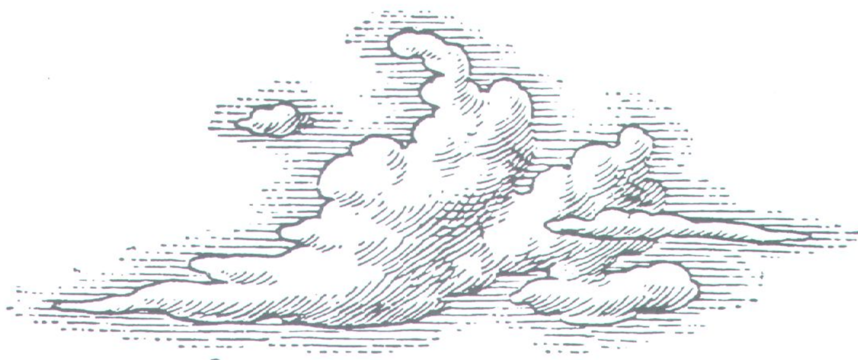
Ik kom uit een ademschool die werkt met Ervaarbare Adem. Dit is een methode die uitgaat van natuurlijke, toegelaten adem. De adem als universeel geschenk hoeft alleen ontvangen te worden, is voor iedereen en altijd in gelijke mate aanwezig. Hier ervaar ik een overeenkomst met de zenbeoefening; de boeddha-energie is er altijd en voor iedereen.

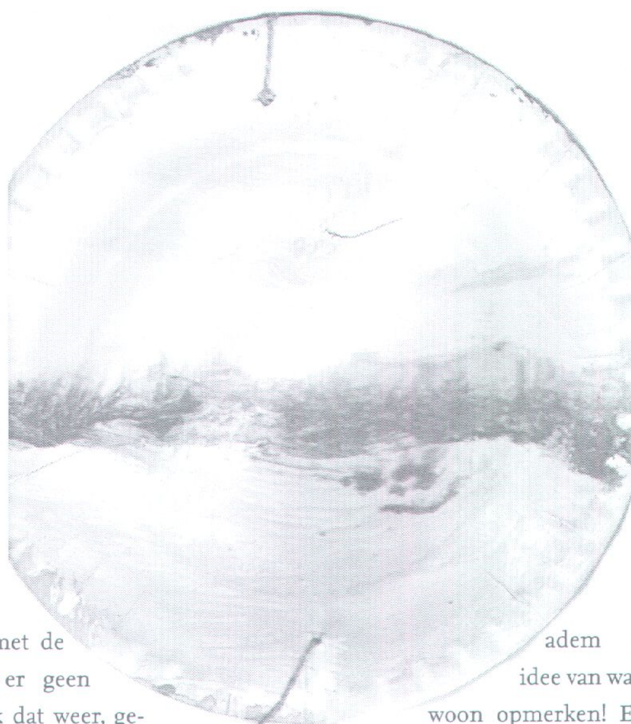
Je openstellen voor dit altijd aanwezige geschenk is te beoefenen. Op het fysieke niveau hangt dit samen met houding, spanning en druk. Ademen is een bewegings- en uitwisselingsproces van het hele lijf. Deze beweging met gerichte aandacht observeren is de eerste stap: opmerken waar het niet beweegt, waar wel beweging is, waar de energie niet of juist wel stroomt. Dit vraagt eenzelfde innerlijke houding als in de zenbeoefening; zonder oordeel registreren.

Het bevorderen van de energiestroom zit niet in het sturen van de adem maar in de verandering van houding, spanning en beweging. Zeg maar 'werken aan de voorwaarden', vergelijkbaar met zitten op het kussen. Het wordt dan merkbaar dat adem energie is of het voertuig van energie. Ook hier zijn woorden te beperkt om het uit te drukken.

In de inadem (yin) openen we ons, we ontvangen het materiaal. In de uitadem (yang) geven we het weer vrij; daarin drukken we ons uit, geven we gestalte aan ons leven. In de ademrust, deze omvat yin en yang, wachten we af tot de nieuwe inadem zich vanzelf aandient.

In het zo kunnen ademen zijn we als een holle bamboestengel. We houden niets vast en zijn toch altijd gevuld. Altijd voorzien van levensenergie, van boeddha-energie. Het klinkt zo eenvoudig, de praktijk is weerbarstiger. De verleiding om van alles





te doen met de adem is groot. Soms is er geen idee van wat er gaande is. En ook dat weer, gewoon opmerken! Er valt veel meer over te zeggen en te ervaren. Ik laat het hier bij: ademen is zo gewoon en toch zo bijzonder.

Wisselstroom

Baizhang vroeg Huangpo: 'Waar ben je geweest?' Huangpo antwoordde: 'Ik was paddestoelen plukken aan de voet van de Grote Held Berg.' Baizhang: 'Zag je een grote tijger?' Huangpo brulde. Baizhang greep een bijl, en deed alsof hij Huangpo wilde aanvallen. Huangpo sloeg hem. Baizhang lachte: 'Ha, ha,' en ging terug naar zijn kamer. Daarna ging Baizhang de hal binnen en sprak tot zijn monniken: 'Aan de voet van de Grote Held Berg leeft een tijger. Jullie monniken moesten er maar eens een kijkje gaan nemen. Vandaag nog heeft hij mij gebeten!' Dit verhaaltje is een typerende illustratie van een vloeiende en wonderlijke werking van de onverdeelde geest als grenzeloze energie in zijn volle kracht. En de klassieke Chinese ch'an ten voeten uit.

Door Maurice Maarssen

Qi

De oude Chinese cultuur is doordesemd van het begrip 'qi' of 'chi.' Van de basis uit de Chinese kosmologie, zoals opgetekend in de Yi Jing, stroomt zij door de traditionele geneeskunde, de bio-energetica, de krijgskunst, tot zelfs in de schilderkunst, muziek en poëzie, en zet beweging en verandering in gang. Hoewel in elk van deze contexten vorm en functie van qi zich steeds weer net iets anders ontvouwen, is zij in beginsel kosmisch van aard. Qi wordt meestal vertaald met 'levenskracht,' 'levensadem,' of gewoon met 'energie' of zelfs gelijkgesteld aan 'adem.' En het heeft ook allemaal kenmerken van, en directe relaties met deze begrippen. Maar het is tegelijk veel meer en veel groter. Niko zou het zeker met 'geest' vertalen. En waarom ook niet.

Zo is er de qi van de hemel, 'tian qi', qi in haar meest omvattende, universele vorm. Qi van de aarde, di qi, welke door de eerste wordt omvat, waarin wij mensen wortelen, en die voortbrengt wat voor mensen belangrijk is; menselijke qi, 'ren qi.' Dit laatste qi is wat bestudeerd en gemanipuleerd wordt in de traditionele Chinese geneeskunde, yoga en gezondheidsoefeningen. Deze functionele indeling maken wij als mens om er überhaupt iets zinnigs over te kunnen zeggen. Dan is er nog de formele driedeling. Net als de drie fasen van water (ijs, water, damp) manifesteert ook qi zich als materie (in de vorm van adem, bloed en sperma), energie (bio-elektriciteit), en als bewustzijn: respectievelijk 'jing,' 'qi' en 'shen' genaamd.

Eén beweging

Geen enkele vorm is noodzakelijk hoger of beter dan de ander. Eerder is hier sprake van een continue en steeds wisselende fasering van qi. Energie, zo je wilt, in al haar elkaar afwisselende en wederkerig beïnvloedende facetten, stadia en concentraties. Qi is dus net zo goed materieel, energetisch als spiritueel. Het is geen absolute, onveranderlijke orde of oerkracht, die alle andere vorm en verandering doet ontstaan. Alle verschillen, alle polariteit, alle dualiteit -en dit is heel belangrijk- zijn slechts tijdelijke uitdrukkingen van wat in wezen één beweging is. Samenballingen, samenstromingen, tijdelijke gerichtheid van energie in een veel groter, allesomvattend ongericht veld. Verschillen zijn niet absoluut of onoverbrugbaar, maar een gezamenlijke functie van een spontaan stromen van qi én van onze oriëntatie, ons perspectief hierop. En hoewel wij de beweging van qi zien als van plus naar min of van 'yang' naar 'yin,' is deze eigenlijk en tegelijkertijd vol en rond, als onze ademtocht. Juist die 'ogenschijnlijke polariteit' in de qi-stroom, die de tienduizend dingen genereert, is het ook die ze weer samenbrengt tot een geheel.

In de Chinese traditie is de eenheid van alle dingen de uitdrukking van verandering zelf. Zij wordt niet door een oervorm, goddelijk wezen of door natuurwetten gesmeed, maar door grenzeloze veranderlijkheid. Dit principe van veranderlijkheid wordt wel 'taiji,' het 'grote ultieme,' genoemd. Het zet de twee tegenovergestelden, de dualiteit, in beweging. Taiji is als het ware de overgangsfase van 'wuji,' de 'onbegrensde leegte' of het absolute, naar de tienduizend dingen. Maar het is geen onbewogen beweger; juist



door zelf voortdurend te bewegen en te veranderen, schept en herschept het zichzelf als de tienduizend dingen en tegelijk als de onophoudelijke vitaliteit die hen doortrekt en tot leven wekt.

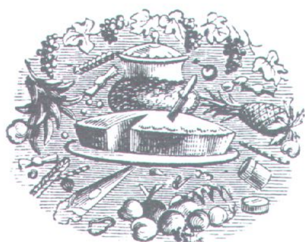
Een breuk die verbindt

In de latere taoïstische filosofie is dit principe uit de Yi Jing samengebracht in het begrip 'tao'. Maar of hij nu taoïst, confucianist of boeddhist is, in de Chinese traditie is het voor de mens die op zoek is naar bevrijding of verlichting duidelijk wat hem te doen staat. Aangezien alle modaliteiten van het bestaan functies zijn van wisselende verhoudingen in qi, volgt hieruit dat ieder afzonderlijk leven deel uitmaakt van de voortdurende circulatie van het 'bloed en de adem' van een kosmisch proces. Omdat we zo organisch verbonden zijn, betekent dit dat als ik uit balans ben en de energie niet vrijelijk stromen kan in overeenstemming met mijn tao, dat dan niet alleen ik als individu lijd, maar dat ook al het andere en iedereen tegelijkertijd wordt aangedaan. De grondstructuur van onze persoonlijkheid hangt af van de samenstelling en de kwaliteit van onze energie. En dit heeft weer invloed op anderen, en op hun reacties naar ons. Daarom is de herconfiguratie van energie dé sleutel tot de transformatie van ons leven en dat van anderen.

Bevrijding, verlossing, het zien van het absolute is hier synoniem met het loswrikken of opruimen van blokkades, die een ongericht gewaarzijn en een ongehinderde stroom van compassievolle energie in de weg staan. Dat is wat in het verhaaltje hierboven getoond wordt. Ik kan het zelf niet doen, maar ik kan het misschien wel laten gebeuren. In een geslaagde ontmoeting met een aan mij gewaagde sparringpartner kan ik mijzelf en de ander verliezen en neemt de energie een andere en hernieuwde wending. Voorbij mezelf, de ander, het lichaam of de geest. Zoals bij wisselstroom. Door het verlies van fixatie op de polariteit van plus en min kan ik de stroom zelf gaan zien. Het is een breuk door conceptuele barrières. Het is een breuk die verbindt. In een flits, zoals in het begin van taiji. Ook al is daar soms jaren en jaren strenge kloosterdiscipline en energie-samenballend zitten aan voorafgegaan. Verlichting komt uiteindelijk uit het (stop)contact voort. En als we een schok krijgen, dan heeft de tijger ons gebeten.

Van eten krijg je energie

Een citaat uit *'Koken met Aandacht - meesterlijke zenrecepten'*



Door Jacqueline Soren Smit

'Het idee dat we ons gezond en bewust zouden kunnen voeden, terwijl om ons heen alles verder verslechtert, zou te hoog gegrepen zijn. Alles hangt met alles samen. Deze samenhang toont zich al bij het kopen van boter of een krop sla. Met de inkoop en ons eetgedrag beïnvloeden we handel en landbouw en daarmee weer ons milieu. Van de ecologische landbouw wordt gezegd dat die de potentie heeft om alle mensen op onze planeet te voeden zonder de ecologische belastingsgrenzen te overschrijden en de biodiversiteit te verminderen. De structuur van kleine boerenbedrijven met regionale handel is een effectieve bescherming tegen prijsschommelingen op de wereldmarkt. Door de overgang van monoculturen naar een grote verscheidenheid aan cultuurplanten zijn deze bedrijven beter op natuurcatastrofen voorbereid. Het principe van de humusverspreiding in de ecologische landbouw maakt de grond tot een beter CO_2-reservoir en voorkomt de erosie van vitaal akkerland. Bioboeren zien grotendeels af van kunstmest, die met veel energieverbruik uit fossiele brandstof moeten worden gemaakt, en leveren daarmee een bijdrage tot klimaatbescherming. Een van de grootste bijdragen hiertoe blijkt een geringere vleesconsumptie, omdat de productie hiervan dubbel zoveel kooldioxide en vele malen meer akkerland nodig heeft dan plantaardige voedingsmiddelen.'

Laten we in onze sangha de poging steunen om zorgvuldig en duurzaam met onszelf en ons milieu om te gaan. Onze levensmiddelen moeten ook middelen zijn om te leven. De wereld is groot genoeg, zegt Mahatma Ghandi, om onze behoeften te bevredigen, maar te klein voor al onze begeerten.



De Sangha

Naam: Rian van Erp

Zenpraktijk sinds: 1995 trappistenabdij Jeroen Witkam, 2004 Meindert

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Mijn toenmalige vriend had onze relatie verbroken. Ik voelde me eenzaam in een vreemde stad en was zoekend.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Letten op dit lichaam; borstbeen vooruit, rug recht, schouders omlaag en ontspannen, en de adem volgen. Koans. Mijn 'ik' dat bezig is met plannen maken, wat ik nog moet doen, oordelen, vergelijken, herinneren, momenten waarop mijn 'ik' zich gekwetst voelde, gevoelens als woede, jalouzie, verdriet, angst, geluk. Vaak gebeurt er niets en soms is het saai zo te zitten.

Waar spoort zen je toe aan?
In het hier en nu zijn als een herberg. Elke gast is welkom. Milder worden voor mezelf en voor anderen. Loslaten en ontvankelijk zijn voor het mysterie van het leven. Lichter leven; leren dansen en spelen.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Moeheid. 'Nuttige dingen' die ik nog moet doen. Het idee dat ik meer tijd moet besteden aan mijn gezin.

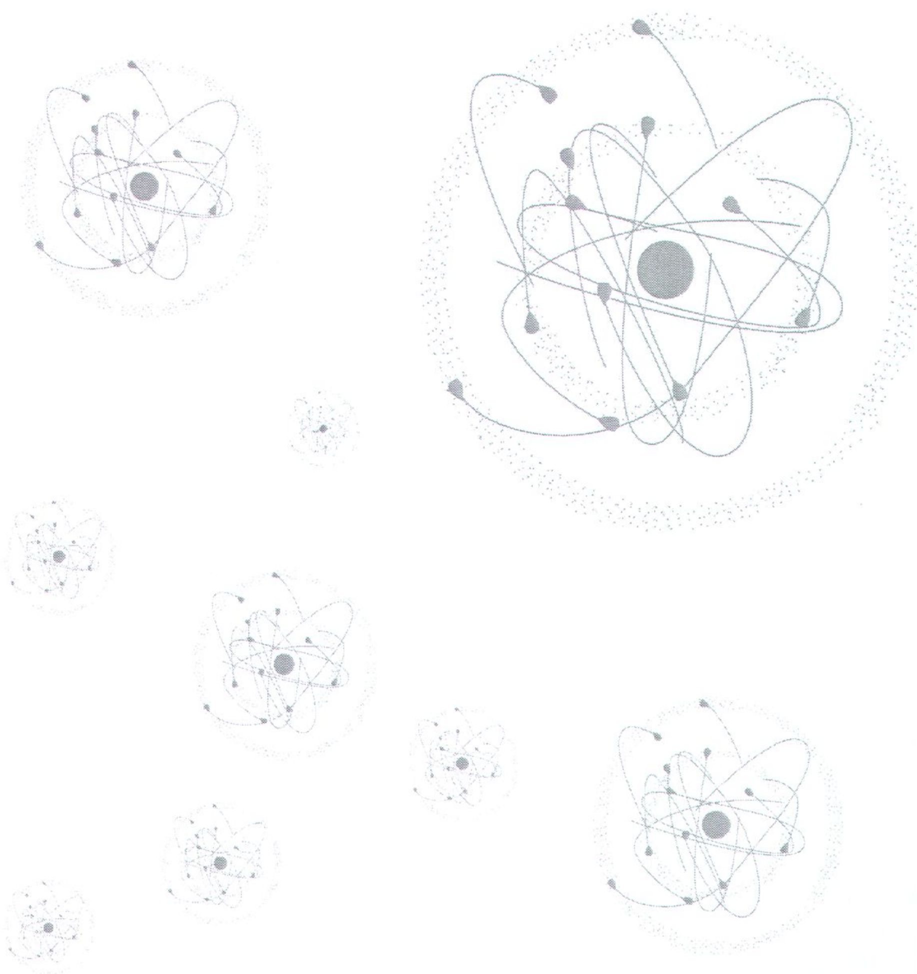
Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?
Sunyata (leegte). Een ervaring van jaren geleden speelt hierbij een rol. Het was in de periode aan het einde van mijn middelbare schooltijd. Ik zat in de achtertuin van mijn ouders in het gras. Ik las een boek over de filosofie van de biologie, natuurkunde en scheikunde. Veel van wat ik las begreep ik niet. Ik vond het wel fascinerend. Opeens keek ik op uit mijn boek. De wereld was veranderd. Alles was een samenspel van deeltjes, krachten, energie. Ook het gras. Het was geen gewoon gras meer. Dit duurde denk ik enkele minuten. Daarna was alles weer gewoon. Het gras was weer gewoon gras. Achteraf dacht ik dat dit een beangstigende ervaring had kunnen zijn. Dat was het niet. Het maakte een diepe indruk op mij. Ik ben het nooit vergeten, deze inkijk in een wondere wereld.

Niets bestaat op zichzelf, los van al het andere. Niets is vast, blijft hetzelfde. Alles

hangt samen en verandert. Ik wil hebben, grijpen, vastpakken. De kunst is loslaten en zijn. Ik leef vaak op de automatische piloot; er is zoveel te doen, zoveel te moeten. Ik verlang naar openheid, ontvankelijkheid om het mysterie van het leven te ervaren. Onlangs kreeg ik van Meindert, Mu Sho sensei mijn boeddhistische naam: Chan Khong (ware openheid). Deze naam ontroert en stimuleert mij.

Wat is voor jou de grootste valstrik in de zen?

Mijn 'ik' dat zich uit angst terugtrekt in zichzelf, dat veiligheid zoekt, niets vraagt of vertelt tijdens dharmalessen, vlucht in stilte, alles van zich af laat glijden, zich niet laat raken, en dat zich dan vaak ook nog wil verbeteren.



De grote waarde van het niet-doen

Hoe kun je met de minste energie het beste presteren? Moeten we ons in het zweet des aanschijns kapot werken, of het dolce far niente praktiseren? Waar ligt het juiste evenwicht tussen inspanning en ontspanning?

Dirk Horai Beemster

Een van de belangrijkste gebeurtenissen in de geschiedenis van de spiritualiteit is de geheimzinnige verbintenis die omstreeks 600 na Christus het boeddhisme met het taoïsme aanging. Als de taoïstische wijzen, altijd dikbuikig en goedlachs afgebeeld, met het wu wei uitgangspunt misschien te passief zouden zijn, dan waren de boeddhistische monniken te actief: ze bouwden stoepa's en pagoden, wisten niet van ophouden met hun mededogen, reisden duizenden kilometers van Noord naar Zuid-China, stonden om drie uur 's ochtends op en gingen pas om elf uur 's avonds naar bed. Het waren magere en uitgeputte scharminkels.

Toen de twee grote oosterse religies elkaar ontmoetten, leidde hun omarming tot het juiste gebruik van energie: niet verspillen, niet oppotten, gebruik het wanneer het hier en nu het vraagt. Het verwerven van de 'juiste inspanning', de balans tussen ADHD en Oblomov vereist bewuste aandachtstraining: een precieze kijk op wat het ogenblik en de plaats waar we ons bevinden, toont en behoeft. Met meditatie leren we het optimaal: op een kussen is het hard werken om tot een diepe innerlijke rust te komen. Vertel mij wat.

Toen Ch'an Japan bereikte en Zen werd genoemd, raakte de taoïstische kant van de vermenging op de achtergrond. Japanners vormen een ijverig volkje. In zentempels daar hebben de monniken nauwelijks tijd om te zitten; er staat maar één sesshin per jaar op het programma. Toen Zen in het Westen opgang vond, is de balans gelukkig hersteld. Vooral de rust, de kalmte, de stilte ervan worden gewaardeerd en benadrukt.

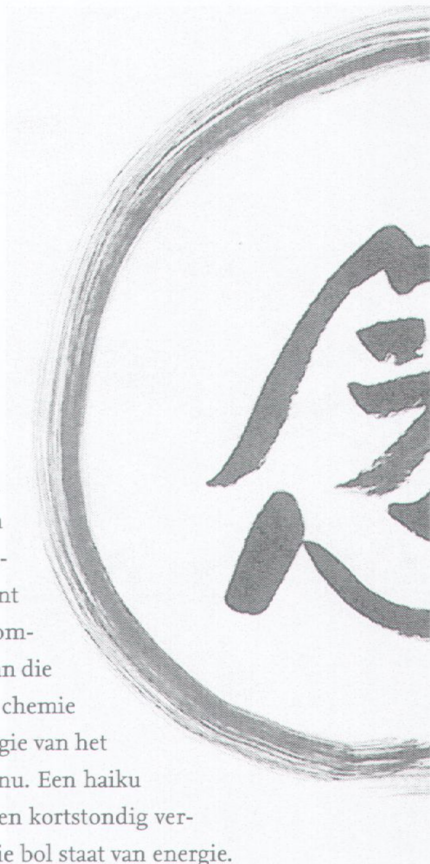


In de loop van mijn praktijk ontdekte ik langzaam de grote waarde van het niet-doen. De stresskip in mezelf kwam tot bedaren. Heerlijk. Nu besef ik hoeveel tijd ik in mijn leven heb verdaan met onnodige activiteit die tot onevenwichtig handelen en ellendig resultaat leidde. In het niet-doen besteed ik op de beste manier mijn energie.

Is dat ook zo wanneer je die duizenden kilometers lange pelgrimages loopt, zal een slimmerik mij vragen? Als je de wijsheid snapt van de woorden 'Stap voor stap, geen afstand', die abt van de Zen River tempel Tenkei Roshi op de achterkant van mijn pelgrimsrakusu heeft geschreven, zal het antwoord niet moeilijk zijn.

HAIKU-HOEK

Door Annemiek Deerenberg



Een haiku probeert in woorden te vatten wat niet in woorden te vatten is. Is dat ook niet waar we in onze zenbeoefening heel veel, zo niet voortdurend, mee bezig zijn? Een haiku geeft vorm aan de leegte, ofwel aan de geest. Meestal gaat het in een haiku om een directe belevenis van de schrijver in contact met de natuur. Deze ontmoeting wekt energie op en daarom leent de haiku-vorm (het moment samenballend in een compacte gestructureerde tekst) zich voor een ontlading van die energie voor de ogen en de geest van de lezer. Als de chemie tussen gedicht en lezer werkt, ervaart de lezer de energie van het beschreven moment als een energie-moment in het nu. Een haiku bevindt zich in het relatieve maar kan oproepen tot een kortstondig vertoeven in het absolute; een inzichtgevende ervaring die bol staat van energie.
In het voorgaande zijn een paar woorden gevallen die mij al een tijdlang veel energie geven; vorm, leegte, moment, samenballend, nu en bol. Woorden die raken aan begrippen die me intrigeren. Begrippen waarvan ik het gevoel heb dat ze heel essentieel zijn, al begrijp ik er dan ook weinig van. Het zijn begrippen die uiteindelijk te maken lijken te hebben met 'de grote kwestie van leven en dood' ondanks al hun wetenschappelijkheid en abstractie. En is dat ook niet waar we in onze zenbeoefening heel veel, zo niet voortdurend, mee bezig zijn?
Hier volgen een aantal haiku's die ik in dit verband geschreven heb.

Over de (volmaakte) bol of cirkel in ogenschijnlijke stilstand:

Kijk! De schreeuw (van Munch),
de nul, de bol, de cirkel.
Ze zijn grenzenloos.





Calligrafie van zenmeester Thich Nath Hanh

Kijk! De bolle vorm
vormt zonder begin of eind
leegte... vol(ge)maakt.

De cirkelomtrek:
driemaal de diameter
ruim. Wondervol ruim.

Over exact dat moment, een punt op een volmaakte bol:

Wie kent dat ene
moment waarop leven stopt?
Ik zal niet dood gáán.

Ik ben in leven.
En in dood zal ik niet zijn.
Toch is daar sterven.

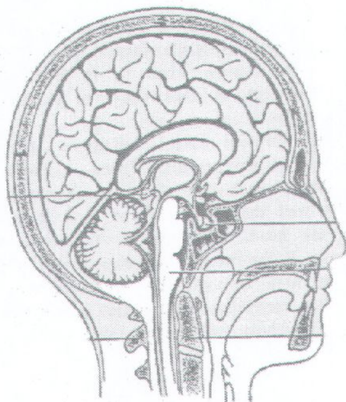
En over de bewegende bol als de energie alle kanten op lijkt te vliegen:

De samsarabol
stuitert het nirvana in.
Nergens raken zij.

De nirvanabol
stuitert - vreemd genoeg - volmaakt
zonder stuiteren.

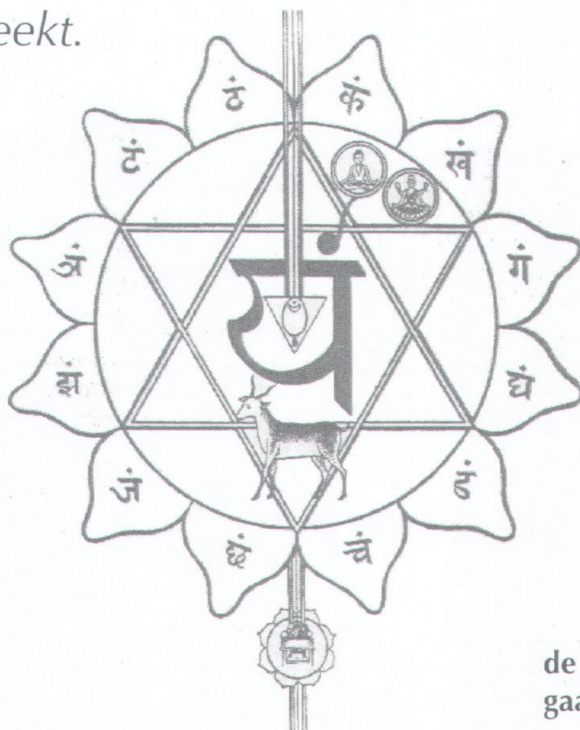
En de krentenbol
gaat – precies zoals hij is –
voorbij, steeds voorbij.

De adem als universeel geschenk hoeft alleen ontvangen te worden, is voor iedereen en altijd in gelijke mate aanwezig.





Energie? Dat is elektriciteit. Een stekker die je in het stopcontact steekt.



de beweging was een wave, e gaat. Ik was gefascineerd

Om een bamboe te kunnen tekenen, moet je het laten groeien in je ziel.

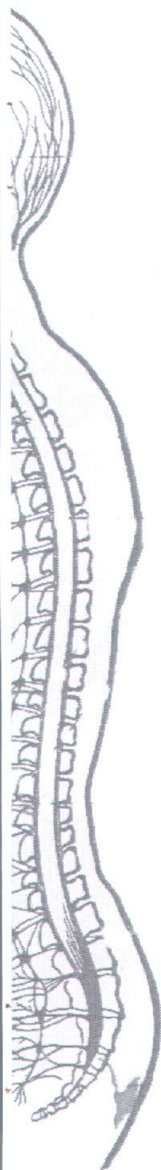


FIG. 1

en golf die door je lichaam

omarming tot het juiste gebruik van energie: niet verspillen, niet oppotten, gebruik het wanneer het hier en nu het vraagt

Mededelingen

Zenweekenden

Tijd: zaterdag van 15–21 uur,
zondag van 10–17 uur.
Kosten: klein abonnementhouders € 85 (of € 45 per dag); zonder abonnement € 100 (of € 55 per dag);
inclusief maaltijden.
Data:
23/24 maart, o.l.v. Niko en Meindert
27/28 april, o.l.v. Niko en Lida
25/26 mei, o.l.v. Niko en André

Vervolg introductiecursus

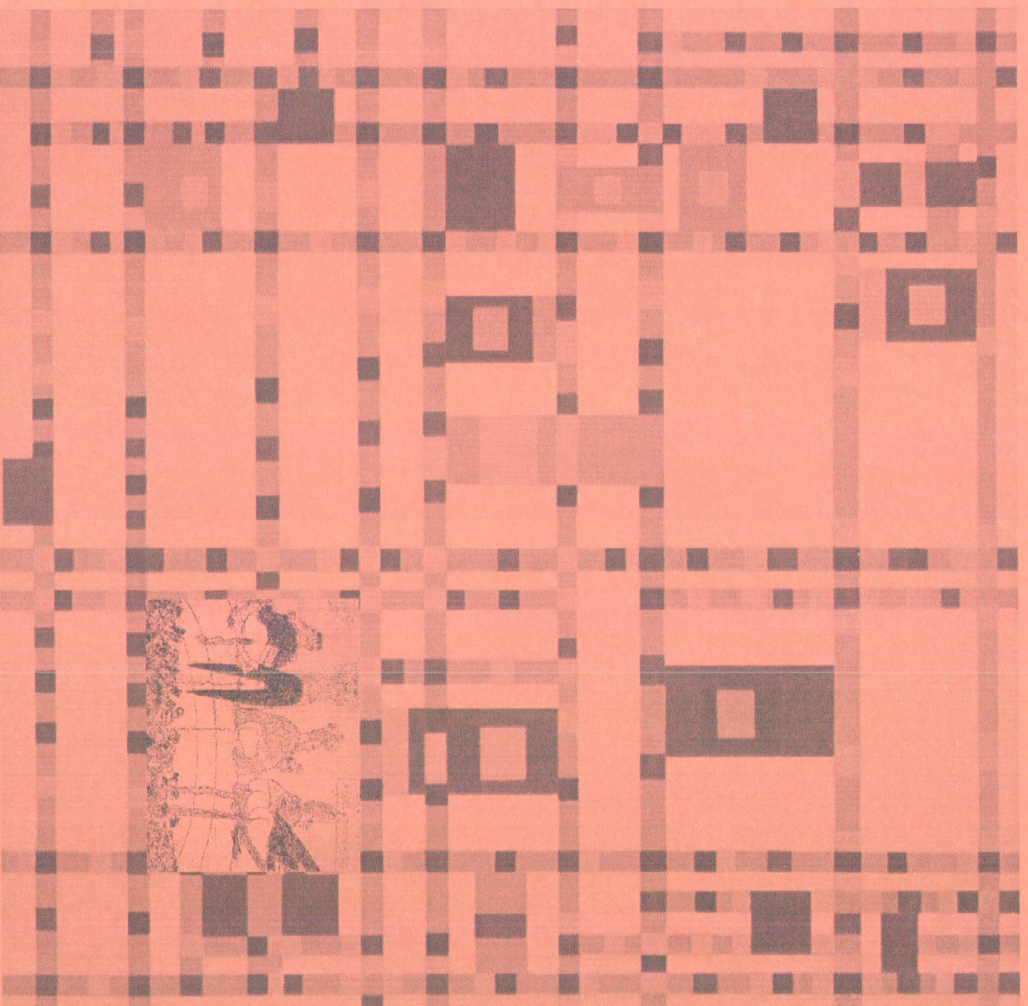
Tijdens de vervolgcursus verdiep je de kennis die je opgedaan hebt tijdens de introductiecursus. Daarnaast besteden we ook aandacht aan soetrazingen en de gang van zaken tijdens een service.
Tijd: 18.00 – 19.30 u.
Kosten: € 95
Data:
Donderdag 18 april t/m 30 mei
(niet op Hemelvaartsdag)
o.l.v. Meindert van den Heuvel
Deelnemers kunnen zich opgeven via het secretariaat
(info@zenamsterdam.nl) en betalen op rekening 29.29.355 ten name van Zen Centrum Amsterdam,
onder vermelding van de activiteit die je gaat volgen.

Stiltewandeling

Zondag 14 april beginnen we omstreeks 9.30 uur op station Bussum-Zuid met een stiltewandeling van 22 kilometer naar Weesp. Het motto is 'Stap voor stap, geen afstand'. Een langeafstandskinhin met mala en teksten van Thich Nhat Hanh. Kosten: 12 euro (incl. koffie/thee en mala). Opgave bij Dirk Beemster: d.beemster@gmail.com.

Zensor Thema zomernummer

Het zomernummer zal gaan over 'rangen en standen'. Citaten van de website van ons zencentrum: (Rinzai) Zenmeester Linchi:'Zie de ware mens, zonder rang of stand. Kijk! Kijk!' (Soto) Zenmeester Dogen:'Het zelf vergeten is verlicht worden door de tienduizend dingen'. Beide scholen kennen rangen en standen en zo is het ook bij ons: leraren met verscheidene titels, mensen mét en mensen zonder posities, beginners en gevorderden, bestuursleden en leden, mensen met een rakusu (in de kleuren goud, paars, zwart & blauw), monniken en mensen die het zonder speciale kledingsstukken doen. De redactie is benieuwd naar jullie ervaringen met en naar jullie opvattingen over rangen en standen binnen de zengemeenschap en vooral ook naar hoe je jezelf (met of zonder vergeten zelf) daarin ziet. Je kunt je bijdrage (niet langer dan 700 woorden) voor 1 mei sturen naar Annemiek: a.deerenberg@live.nl. We hopen op veel reacties!



Zensor... is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de sangha

voor actuele mededelingen:
www.zenamsterdam.nl

Redactie
Annemiek Deerenberg
Maurice Maarssen
Jacqueline Oskamp
Stefan Slings

Administratie
Gita Sonnenberg
gita.sonnenberg@chello.nl

Beeld, beeldredactie & opmaak
Alex Palmboom
Hannie van den Bergh

Redactieadres
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 241

Zensor... 4 nummers per jaar
van herfst t/m voorjaar.

Zensor maakt deel uit van het groot en klein abonnement.

De Zensor komt in de zendo te liggen en alle abonnementhouders kunnen een exemplaar meenemen.

De Zensor is los te koop voor € 3,- per nummer.

Jelle Seidel
leplaan 21
2565 LC Den Haag

